

Bewegung und Entspannung im Freien

gesundheitemstadtteil.nuernberg.de

**Für Jeden!
Anfänger:innen und
Fortgeschrittene**

**Jederzeit
ohne Anmeldung
mitmachen!**

Kostenlos!

**TERMINE
2026**

MONTAG

Qi Gong auf dem Veit-Stoß-Platz

Montag, 13.04. bis 26.10.

9:00–10:00 Uhr

NEU: 10:00–11:00 Uhr

Veit-Stoß-Platz in Gostenhof,
direkt neben der Dreieinigkeitskirche

NEU: Trittsicher im Wald bewegen –
auch für bewegungseingeschränkte
Menschen

Montag, 01.06. bis 26.10.

15:00–16:00 Uhr

Bewegung im Faberwald

Montag, 01.06. bis 26.10.

NEU: 16:00–17:00 Uhr

Faberwald in Röthenbach
Zugang Ecke Rednitzstr./
Rotbuchenstr.

DIENSTAG

NEU: Qi Gong am Ludwigskanal

Dienstag, 14.04. bis 14.07.

zusätzlich: 01.09. bis 27.10.

17:30–18:30 Uhr

Treffpunkt / Ort: Auf der Wiese
am zugeschütteten Ludwigskanal –
Höhe Finkenbrunn 56

Qi Gong im Lochnerpark

Dienstag, 14.04. bis 27.10.

15:30–16:30 Uhr

Lochnerpark in Schweinau

Eingang über Hintere Marktstraße

In Kooperation mit dem
Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau



DIENSTAG

NEU: Fit for men – Bewegung für den Mann

Dienstag, 05.05. bis 28.07.

18:00–19:00 Uhr

Leonhardspark

Philipp-Koerber-Weg 2–3

Grünfläche vor der Villa Leon



MITTWOCH

Fit im Marie-Juchacz-Park

Mittwoch, 06.05. bis 21.10.

18:00–19:00 Uhr

Marie-Juchacz-Park in St. Leonhard

Gernotstraße/Leopoldstraße

FREITAG

Yoga am Langwassersee

Freitag, 15.05. bis 25.09.

11:00–12:00 Uhr

Langwassersee in Langwasser Nord

Große Wiese gegenüber

der Hans-Fallada-Str. 60/70

SAMSTAG

NEU: Achtsamkeit im Wald – auch für
Menschen mit leichten Sinnes- oder
Bewegungseinschränkungen

Samstag, 27.06., 25.07., 22.08., 19.09.,
17.10., 14.11., 05.12.

10:00–11:00 Uhr

Achtsamkeit im Wald

Samstag, 27.06., 25.07., 22.08., 19.09.,
17.10., 14.11., 05.12.

11:00–12:00 Uhr

Faberwald in Röthenbach

Zugang Ecke Rednitzstr./Rotbuchenstr.

! Alle Angebote entfallen bei
starkem Regen oder Gewitter
sowie an Feiertagen.

» Für Yoga und
Fit im Marie-Juchacz-Park:
Gerne Handtuch / Matte als
Unterlage mitbringen.



Weitere Bewegungsangebote der Stadt Nürnberg unter:

bewegungsangebote.nuernberg.de

Mit freundlicher Unterstützung
durch die Techniker Krankenkasse

Veranstalterin:
Gesundheitsamt Stadt Nürnberg

Ansprechpartnerin:
Janina Barth, Telefon 0911-231-10090

Mail: gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de

**Für Jeden!
Anfänger:innen und
Fortgeschrittene**

**Jederzeit
ohne Anmeldung
mitmachen!**

Kostenlos!